

食と農と暮らしと。あなたをリードするアクティブ・マガジン

# かながわ西湘

2023

9

vol.204



**特集** 9月は防災月間です 災害時に命を守る行動を!

●『西湘ニンニク』誕生! ~かながわブランドに認定~



## 法律相談会 〈要予約〉

本店	15日(金)13:30~/23日(土)13:30~
開成事業所	7日(木)13:30~/15日(金)9:30~ 10月2日(月)13:30~
湯河原中央支店	7日(木)13:30~/10月2日(月)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

## 税務相談会 〈要予約〉

本店	6日(木)13:30~/9日(土)13:30~ 13日(水)13:30~/10月4日(木)13:30~
開成事業所	6日(木)9:45~/20日(水)9:45~
湯河原中央支店	26日(火)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

## 相続対策個別試算相談会 〈要予約〉

本店	30日(土)13:00~
開成事業所	2日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

## 遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

湯河原支店	13日(水)	0465 (62) 3183
酒匂支店	14日(木)	0465 (48) 7881
成田支店	20日(水)	0465 (36) 3166
大窪支店	21日(木)	0465 (24) 2318

## 年金相談会 〈要予約〉

片浦支店	2日(土)	0465 (29) 0011
福沢支店	9日(土)	0465 (74) 1612
大井支店	10月5日(木)	0465 (82) 0154

## ローン休日相談会 ☎0120(978)847

JAかながわ西湘ローンセンター 9:30~18:00

2日(土)/9日(土)/10日(日)  
16日(土)/24日(日)/30日(土)

☎ 0465 (46) 1178

## 不動産相談会 JAかながわ西湘不動産(株)

〈要予約〉 10:00~17:00

不動産店	2日(土) 9日(土)	☎0465(46)1001
あしがら営業所	16日(土) 30日(土)	☎0465(82)3133

## 小菊の露地季咲き栽培

大井町金手の伊藤敏春さんは6月から12月まで出荷できるよう約25aの畑で43品種の小菊を栽培しています。収穫作業は専用の花切鎌で1本ずつ丁寧に切ったあと、赤、白、黄色の花をワンセットに束ねて朝ドレファ〜ミ♪に出荷しています。

伊藤さんは「菊は仏花のイメージが強いですが、アレンジメントすれば玄関や部屋などに生ける普段使いの花として楽しめますよ」と話してくれました。

## c o n t e n t s

人 大原 修さん(井ノ口支店) …………… 3

〈特集〉9月は防災月間で  
災害時に命を守る行動を! …………… 4

かながわ西湘ニュース …………… 7

営農コーナー …………… 8

トピックス …………… 10

私の時間 深沢 良明さん(湯河原支店) …………… 12

暮らし百科 秋の健康な体づくり

わが家の定番(福沢支店) …………… 13

クロスワードパズル …………… 14

フルーツパラダイス …………… 15

インフォメーション …………… 16

## 理事会だより ~主な議題~

令和5年7月27日

## ◆ディスクロージャー誌の発行について

令和4年度の経営状況や事業内容などを記載したディスクロージャー誌を発行するにあたり、その内容を協議した結果、承認されました。この冊子は支店に備え置きするほか、ホームページからでも閲覧できます。

## ◆農林施策・予算要望に関する地元行政への要望について

各行政の首長に対して提出する令和6年度農林施策・予算要望の日程と内容について協議した結果、承認されました。内容は、2市8町への共通要望と行政ごとの要望に分かれており、各支店運営委員会で協議した意見を集約したものです。

## ◆大窪・早川統合支店建設地の決定及び建設地取得について

大窪・早川支店の統合支店を建設する用地を取得することについて協議した結果、承認されました。場所は小田原市早川3丁目、取得面積は922㎡、取得予定時期は令和5年10月頃となります。



## 家業の酪農を守る

牛舎に「モオーモオー」と牛の鳴き声が響き渡る。「おなかすいたー、ご飯が欲しい。つて鳴いている。体内時計がしっかりしていて、ご飯の時間がわかるんだよな」と話す大原さん。昼は牛たちにとっても大事なランチタイム。牧草と穀物を与えると「待つてました」とムシャムシャと食べていく。牛によって乳の出る量が異なるため、エサの量をそれぞれ調整し、腹八分目を目安に与えている。

### 飼料は自家栽培 トウモロコシ

酪農家の3代目の大原さんは、幼少期から黙々と牛の世話をする祖父と父の背中を見て育ち、牛の世話を手伝い、学校を卒業後就農した。「当たり前のようにそばに牛がいて、酪農は生活の一部だった」と継ぐことに迷いはなかった。

毎朝3時半頃に起き、牛舎へと向かう。朝は掃除とエサやりをして搾乳をする。目覚まし時計は使わず、一度も寝坊をしたことはない。「自然と目が覚める。旅行に行っても同じ時間に起きてしまう」と笑う。牛とともに生活するリズムが体に染みついている。

エサは、主に自家栽培のトウモロコシを使用。肥料には牛ふん堆肥をたっぷり使い、循環型酪農に取り組む。トウモロコシは収穫後、粉碎しロール状にしてビニールを巻き、密閉して保存。本当は全飼料を自家栽培でまかないたいが、量が少なく1年中使うことは難しい。だが最近、エサ代や光熱費が高騰し酪農を巡る情勢は厳しい。「廃業する酪農家は多いが、3代目として潰すわけにはいかない。まずはトウモロコシの栽培面積を増やしエサを確保したい」。大原さんは今日も前を見つめ、牛舎へ向かう。

大原さんの愛情を受けて育った乳牛たち

おおはら  
大原 修さん

おさむ  
井ノ口 /  
中井町井ノ口

ひと

51歳。約20aの牛舎で30頭の乳牛を飼育し、飼料用トウモロコシを3ha栽培。趣味はDIYと機械いじり。



# 特集

# 災害時に命を守る行動を!

# 9月は防災月間です



近年、豪雨による水害や地震による被害が発生し、私たちは災害の危険と隣り合わせで生活しています。今年に関東大震災から100年。あらためて防災について考えてみませんか。

## 防災のプロから学ぶ

### 小田原市防災部防災対策課防災士の下澤巧さんに話を聞きました

まずは『ハザードマップ』を確認しましょう。『ハザードマップ』とは、自然災害が発生した場合の被害想定図であり、被害の範囲や被害程度、避難場所などを地図上に示したものです。『洪水』、『土砂災害』、『津波』、『高潮』など災害の種類によって各市町村が作成しています。ご自身のお住まいの地域のハザードの有無や程度をマップで確認し、どこに避難するかを決めておくことが大切であり、マイタイムライン\*を作成し、ご家族の避難方法を確認しておきましょう。\*マイタイムライン…災害時の避難行動を警戒レベルごとに整理した自分自身の避難計画



小田原市防災部防災対策課  
防災士 下澤 巧さん

## ハザードマップの見方 (例:小田原市)

※詳しくは小田原市ハザードマップをご覧ください➡



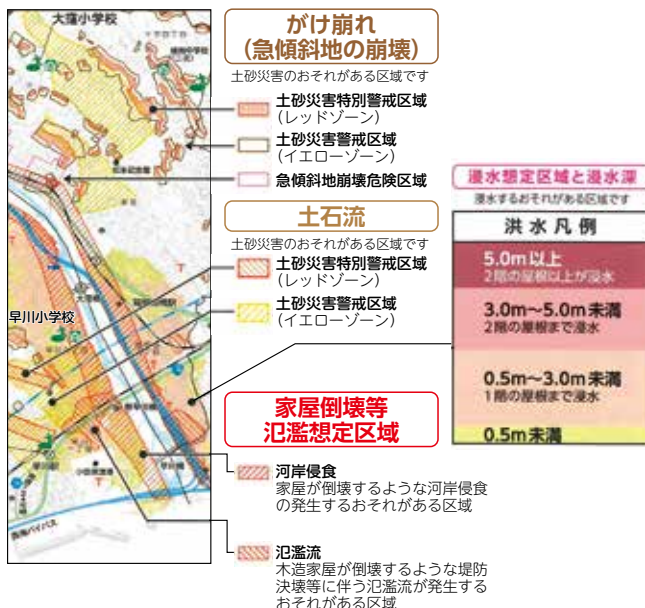
<https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/disaster/disaster/allhazardmap.html>

洪水マップは、主要河川の24時間の総雨量が示されている数値を超えた場合の浸水図であり、浸水の程度を色で分けています。土砂災害については土石流、がけ崩れについて土砂災害警戒（特別警戒）区域内にお住まいなら、早期に避難する必要があります。

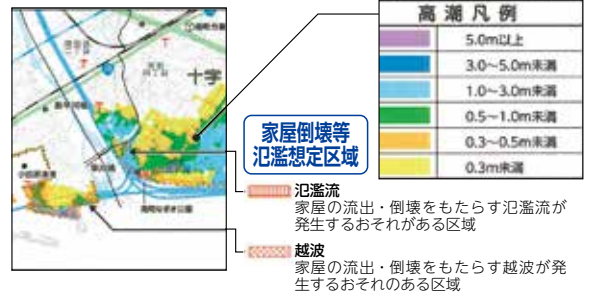
高潮については過去に襲来した室戸台風や伊勢湾台風を参考に設定したもので、家屋倒壊等氾濫想定区域内あるいは3m以上～5m未満にお住まいの方、または平屋建てにお住まいの方は事前の避難が求められます。

津波については、発生間隔が2千年から3千年あるいはそれ以上の時にM8.7の巨大地震が発生した場合のマップです。基準水位の色内にお住まいの方は注意する必要があり、特に3m以上は事前の避難が必要です。

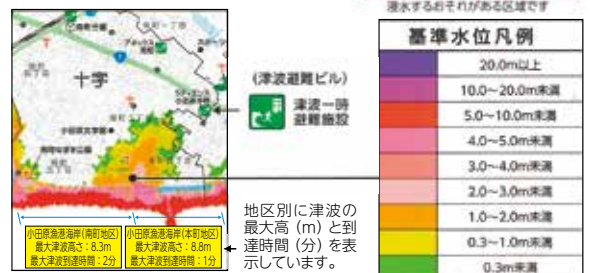
### 洪水・土砂災害ハザードマップ



### 高潮ハザードマップ



### 津波ハザードマップ



※お住まいのハザードマップは各市町村のホームページ等でご確認いただけます



## ⚠️ 警戒レベルを知ろう (水害)

気象庁の発表をもとに警戒レベル3以上は市町村が情報を発令します

警戒レベル	避難情報等	避難行動等
5 命の危険!直ちに安全確保!	緊急安全確保 (市町村が発令)	すでに災害が発生している状況。命を守るための最善の行動をとりましょう。
4 危険な場所から全員避難!	避難指示 (市町村が発令)	速やかに避難先へ避難しましょう。移動が危険な場合は自宅内の安全な場所へ。
3 危険な場所から高齢者は避難!	高齢者等避難 (市町村が発令)	避難に時間を要する人(高齢者、乳幼児等)とその支援者は避難しましょう。その他の人は避難準備を整えましょう。
2 避難方法確認	大雨注意報・洪水注意報等 (気象庁が発表)	避難に備え、ハザードマップ等で避難行動を確認しましょう。
1 災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁が発表)	非常持ち出し品の確認など災害への心構えを高めましょう。

警戒レベル4までに必ず避難してください。どう避難するかなど普段から家族で話し合っておくことが大切です。

## ⚠️ 地震に備えよう

水害は天気予報などから事前に情報を把握し、備えることができますが、地震はいつ起きるかわかりません。県西地域では、①都心南部直下地震②三浦半島断層群の地震③神奈川県西部地震④東海地震⑤南海トラフ巨大地震⑥大正型関東地震などマグニチュード6.7以上の地震が想定されていますが、今すぐ起きる可能性もあり、普段からの備えが大切です。例えば寝室には倒れる家具を置かない、もしくは転倒防止措置しておく。食器棚にガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。また、寝る時にはカーテンやふすまを閉めることでガラスの飛散を防ぐことができます。

## ⚠️ 備えておくといもの

避難所は不自由な生活を強いられるだけでなく、何かとストレスがかかるもの。不安なのはどこも変わりません。家屋が安全ならまずは在宅避難を考えましょう。

### ●水

1週間分の飲み水を。  
1人1日2〜3ℓが必要。



### ●簡易トイレや携帯トイレ

断水・停電時にも使えるように準備。1人5回分を1週間分用意しておく安心です。



### ●非常食

調理の必要のないものや簡単に調理できるもの。



### ●カセットコンロ

湯を沸かしたり、料理をするのに必要です。



### ●ランタンや懐中電灯・ラジオなど

ソーラー充電で電池不用のものもあります。



### ●歯磨き用ウエットティッシュ

水がなくても口腔内を清潔にできます。



### ●ラップ

食器にラップを敷いてその上に食べ物を載せれば洗う水を節約できます。また、ケガをした時などは包帯代わりにもなります。



### ●体をふくウエットタオル

水がなくても体を清潔に保つことができます。



### ●ポリ袋

料理など何かと役に立ちます。



このほかにも、テントなどのキャンプ用品も準備しておくといでしょう。

## ⚠ 過去の災害から学ぼう

## 関東大震災を伝える活動をしている 内田昭光さんに話を聞きました

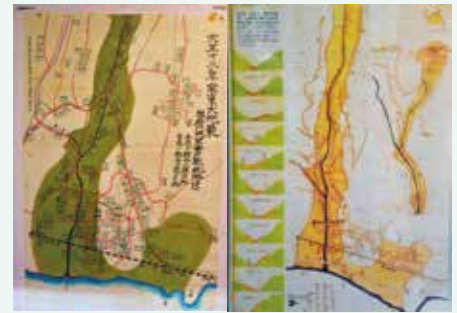
大正12年9月1日午前11時58分、関東大震災が発生。根府川駅付近の崖が地滑りを起こし、駅を直撃しました。ホームにいた人と到着した列車が巻き込まれて海へ転落。わずかに生き残った人も、その後襲ってきた津波にのみ込まれてしまいました。また、山が崩れて土砂が山津波となって押し寄せ、土煙をあげながら一瞬にして集落をのみ込みました。根府川地区では約500人が命を落としたといわれています。

当時私の父、内田一正は10歳。大きな揺れのあと再び大きい揺れがあり、自宅から離れた場所で会合をしていた祖父が飛んできて「逃げろ」と叫び、家族で避難すると、目の前を土砂が流れていったそうです。その経験から父は「本震の後、余震が来る。それまで5分しかなく、その間に自分がどうするか考えないといけない」と話していました。父は根府川地区の地震被害について調べ、家にはたくさんの研究資料があり、それをもとに震災を伝える活動をしています。次の世代に伝えていくことで、改めて防災について考えてもらえたら。地震が来たらどこが危ないのか、どのように避難したらよいか、皆さんも考え、命を守ってください。



うちだ あきみつ  
内田昭光さん  
(小田原市根府川)

ミカン農家であり、宿泊施設『離れのやど星ヶ山』のオーナー。父から受け継いだ震災の記憶を伝える活動をしている。



かずまさ  
一正さんが作成した土砂災害の被害図で、色がついているところが被害にあった箇所

## ⚠ 防災クッキング

### ポリ袋でパスタ

水で戻したパスタを湯煎するので、水を節約できます



#### ■材料 (1人前)

- ・パスタ…100g
- ・ポリ袋…1枚 (熱に強いもの)
- ・水…150~200ml
- ・パスタソース…適量

#### ■作り方

①ポリ袋にパスタを半分折って入れ、水を入れて1時間ほどそのままおく

パスタを1時間水につけると白くなります



②鍋に湯を沸かし①を2~4分茹でる (パスタによって茹で時間が異なるので、硬さを確認しながら茹でてください)。一緒にレトルト袋のパスタソースも温める



③パスタを袋から出して湯を切り皿にのせ、パスタソースであえれば完成



※鍋のお湯は捨てずに再利用

## ⚠ もしもの時にJA共済

### ●自動車共済

地震に備えて

『地震等車両全損時給付特約』という特約があります。



詳しくはこちら→

<https://www.ja-kyosai.or.jp/okangae/car/kurumeister/car.html>

### ●建物更生共済

建物の保障は

『むてきプラス』



詳しくはこちら→

<https://www.ja-kyosai.or.jp/okangae/home/>



災害時に建物の状況を査定し、迅速に対応できるように職員は研修を行っています。



J A 湘南と合同で研修を受ける渉外担当者



# 『西湘ニンニク』誕生！

## 『かながわブランド』に認定

J Aでは自己改革の実践として農業者の所得増大につながる産地ブランド化を目指し、平成29年からニンニクの栽培強化を進めてきました。その結果、令和5年7月4日『西湘ニンニク』が、かながわブランドの70品目、124登録品として認定されました。

生産基盤の維持・拡大として、また、野生鳥獣被害対策の有効な

作物としてニンニク栽培の普及拡大を進めてきました。当初は環境



ブランド認定を喜ぶニンニク生産者  
⑥川口浩司さん⑥中山愛一郎さん

に適切な品種選定が難しく、思うような収穫量が見込めないなど問題を抱えていました。現在は地域の風土にあった暖地系の『平戸』を主力品種として栽培しています。また、福沢総合選果場にはニンニクの乾燥機を設置。時間をかけて適度な水分量にすることで香りとうまみのあるニンニクが完成します。

今年の5月にブランド申請を提出。食

管内では、現在24組が栽培に着手。今年度は約340kgを全農ベ

味の2次審査では『女性部曾我の里支部』や山北支店管内の組合員等に料理の協力を依頼し、ニンニクの肉巻きやニンニク味噌、黒ニンニクなどを用意。審査の結果、令和5年7月4日に目標としていたかながわブランドに認定されました。

か」と期待しています。

生産者の川口浩司さんと中山愛一郎さんは「かながわブランドに認定されたことは生産者の励みになります。かながわ西湘がニンニクの大産地になれるよう頑張っていきたい」と話しています。



香りとうまみが自慢の『西湘ニンニク』

# 西湘の風

気候変動と  
農業との関わり

石油や天然ガスなどの化石燃料の使用等により排出される温室効果ガスの影響によって、本来宇宙に放出されるはずの熱が地球にこもり、気温上昇や降雨パターンに変化が発生している。日本における温室効果ガスの排出量は、平成25年をピークに減少し続けているが、それでも令和3年では年間11億2200万tを排出。そのうち農林水産分野では約4%を占めている。地球温暖化が農業へ与える影響として、温州みかんであれば高温・多雨による浮皮の発生、水稲であれば登熟期の高温による白未熟米の発生が顕在化。そのほかの農作物への影響も少なくない。

では農業分野でできる温暖化対策を考えたところ、土壌診断による適正施肥を行うことで、窒素を含む化学合成肥料の施用量を低減し、大きな温室効果を持つ一酸化二窒素の排出が削減できる。また、近年では堆肥や緑肥等、有機物の施用や、もみ殻燻炭、竹炭といったバイオ炭の施用を増やすことで、本来ならば分解され大気中に放出されるはずの炭素を、土壌中に閉じ込める炭素貯留も国際的に認められている。

排出量の多い工業分野や自動車分野においての対策が効果的ではあるが、農業分野でもできることから取り組むことが必要と思われる。

(常務 根本)

## 野菜の栽培ポイント

### ハクサイ

**栽培のポイント**…根こぶ病多発のほ場では、ダイコンを除くアブラナ科野菜を作付けしないこと。秋の雨が多い時は、軟腐病に気をつけ、必ず数回予防のため防除しましょう。

**畑の準備**………苦土石灰(10kg/a)・堆肥(100kg/a)を1か月前に施しておきます。初期の生育を旺盛にしたほうが大きく育つので、元肥は他の作物よりやや多めに施しましょう。

ジシアン有機化成 S806号	18kg/a	播種もしくは定植前
----------------	--------	-----------

**間引き**………本葉4～5枚の頃に1本立ちに間引きをしましょう。

### ナバナ

**栽培のポイント**…土壌が酸性になると根こぶ病が発生しやすいので、苦土石灰(10kg/a)を施用します。寒さに弱いので、日当たりの良い暖かい場所を選びましょう。

**畑の準備と元肥**…排水の良いほ場を選び、元肥はチッソ、リン酸、カリそれぞれ1.5～2.0kg/a程度とし、播種の1週間前～10日前に行いましょう。

ジシアン有機化成 S806号	20kg/a	播種もしくは定植前
----------------	--------	-----------

**播種(種まき)**…条まきか点まきとし、点まきの場合は、株間15～30cmで1か所2～3粒まきます。うねは条間60cm、高さ20cm程度にします。

**間引き**………1回目の間引きは播種後2週間目、2回目には4週間目に行い、一本立ちにします。

**追肥**………追肥は年内取りの早生種では行わず、早春取りは11月中下旬に1回行います。窒素0.5kg/a程度が目安です。

NK化成2号	3kg/a	11月中下旬
--------	-------	--------

## 台風に伴う農作物の対策について

**【水 稲】**・用排水路に詰まり等がないか点検します。定期的に清掃を行うことで、浸水及び冠水時の速やかな排水に備えます。  
 ・可能な地域では深水管理を行い急性萎ちょう(葉枯れ)や倒伏防止に備えます。  
 ・損傷で茎葉からの蒸散量が多くなるので、台風通過後は湛水を保ちます。  
 ・風台風、特に台風が北側を通過する場合は、潮風害(塩害)を受けやすいため台風通過後、可能な場合は動噴等を利用して真水を散布し洗い流します。

**【果 樹】**・幼木がある園では支柱を立て風による枝倒れや倒伏に備えます。  
 ・葉の落葉や損傷の多い園では、現状の葉の数に応じた着果数になるように摘果を行います。  
 ・大きな枝が折れた傷口、切り口等には農薬(トップジンMペースト等)を塗布します。

**【野 菜】**・水が溜まりそうな場所は溝を掘り、雨水の逃げ道を作り作物の水没防止に備えましょう。  
 ・葉物等は被覆資材(サンサンネット等)を直がけして、裾をしっかりとめ、強風による葉の破れや風ずれ防止に備えます。  
 ・畑の水分状態が安定したらうね間を軽く中耕し、土壌の通気性を確保します。

## レモン栽培管理講習会開く～湘南潮彩レモン本格化へ～

7月に管内6か所の園地でレモンの栽培管理講習会を開きました。農家ら70人ほどが参加し、夏季の栽培管理について学びました。

J Aでは平成30年からレモン苗木の助成を行っており、昨年は約9tを集荷。令和4年産の支払額は1kgあたり秀優品309円、良品224円、加工品159円となりました。

今年度からは湘南潮彩レモンの本格的な市場出荷がスタートする予定となっているため、「少量であっても」J Aに出荷してほしい」と呼び掛けていました。



枝の伸び方について説明する県職員⑥



## 県茶品評会

### 1等に細谷晋之さん

神奈川県茶業振興協議会は7月20日、県足柄上合同庁舎で令和5年度神奈川県茶品評会を開きました。荒茶102点が出品され、県農業技術センターの職員ら7人が外観や香気、水色、滋味をチェックし評価。厳正な審査の結果、清水支店の細谷晋之さんが1等に輝きました。主な上位入賞者は以下の通りです（敬称略。カッコ内は支店名）。

- 1等＝細谷晋之（清水）、細谷善國（清水）
- 2等＝細谷憲子（清水）、細谷康子（清水）



滋味審査を行う審査員



今月は農業用倉庫

## 今、農業用倉庫がアツい!

今話題になっている農業倉庫を知っていますか？ オフィス、店舗、集いの場としても活用可能で、工夫次第では自分だけの隠れ家のようなおしゃれなスペースにもなります。今回はそんな注目が集まっている倉庫をご紹介します。

頑丈な構造と耐食性に優れた塗装が特徴で、愛車いじりはもちろん、趣味を楽しむためなど使い方は自分次第です。



### おしゃれな隠れ家

物を収納するだけでなく、2階には自分だけのくつろぎ空間を作れます



### 男のThe BAR

まるでBAR 打合せスペースや集いの場としても!



### 趣味の部屋

キャンプも楽しめます



詳しくは、経済部購買課 ☎0465 (47) 0030までお問い合わせください。

県西宮農支援センター  
(宮農に関する相談など) 〈要予約〉

完全予約制ですので、必ずお電話でご予約をお取りください  
県西宮農支援センター ☎080 (4365) 4090



## 畑の管理はドローンにお任せ

～吉田島高校果樹部がスマート農業に挑戦～

県立吉田島高校の農業クラブ果樹部は7月3日、JA共済連神奈川から寄贈されたドローンを使い、果樹の状況や生育を確認するテスト空撮を行いました。同校では、約15haの畑で梨や柑橘など25種類、約60品種を栽培しており、収穫後は校内や道の駅『足柄・金太郎のふるさと』で販売しています。

同部では果樹に関する調査や研究を行っています。しかし、一部の畑が松田山の山間部にあり、管理が難しいなど問題を抱えていました。今回同校に寄贈されたのは、ロボット芝刈り機と空撮管理ドローン。同部ではドローンで撮影したデータを蓄積し、管理調査などに活用して最新農業を学ぶ予定です。



タブレットを通じて空撮映像を確認

佐藤陽希部長は「農家が減る中、学校で最新の機械を取り入れた農業を勉強して就農を目指したい」と意欲を示していました。



テスト操縦を行う部員

『山北のお峰入り』ユネスコ無形文化遺産登録記念公演が10月8日に山北町立川村小学校グラウンドで行われます。昨年11月30日、『風流踊』<sup>ふりゅうおどり</sup>※1の1つとしてユネスコ無形文化遺産に登録された『山北のお峰入り』は、山北町共和地区に伝わる民俗芸能で、そのルーツは南北朝時代（約700年前）に遡るとされています。演技は8種類11演目からなり、歌や踊りはすべて口伝で継承され、5年ごとに公演を行ってきました。

お峯入り<sup>おのねいり</sup>※2保存会の杉本君雄会長は「演者は全身全霊で練習に取り組んでいる。素晴らしい演技をご期待ください」とPR。

観覧希望者はこちらをご覧ください。



<https://teket.jp/6213/21148>

## 祝・ユネスコ無形文化遺産登録

～『山北のお峰入り』10月に公演～



過去の公演の様子（写真提供：山北町）



※1 風流踊<sup>ふりゅうおどり</sup>…華美な仮装をし、歌や笛、太鼓などの囃し<sup>はやし</sup>に合わせて踊る民俗芸能  
 ※2 お峯入り<sup>おのねいり</sup>…指定名称は『お峰入り』だが、地元では『お峯入り』と称している



## 農業を知って聞いて体験！

～夏休み子どもあぐりスクール開く～

未来を担う子どもたちに——。JAは7月29日、開成町の瀬戸屋敷で『夏休み子どもあぐりスクール』を開きました。管内の小学校4年生から6年生の40人が参加。収穫体験に紙芝居や工作、竹ぽっくりづくりなどを楽しみ、昼食には女性部本部役員8人が作ってくれた流しそうめんを舌鼓。思い出に残る1日を過ごしました。



流れるそうめんを上手にキャッチ！



真っ赤な甘いトマトを収穫

収穫体験では、農家の宮上透さんの畑でトマトを収穫。一粒ずついろいろな種類のトマトをじっくり観察しながら、赤や黄色などパック一杯に収穫しました。また、紙芝居では地元ボランティアが農業の昔ばなしを披露しました。

参加した子どもたちは「また、来年も参加したい」「竹から流れるそうめんは冷たくておいしかった」とうれしそうに話していました。

※この活動は、JA共済の支援を受け活動しています

## 4年ぶりの企画旅行を満喫

～女性部が部員同士の親睦深める～

女性部は7月20日と21日、企画旅行『川越氷川神社とムーミンバレーパーク散策』で、埼玉県を訪れました。新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年から中止していましたが、4年ぶりに日帰り旅行として実施。参加した110人が旅行を満喫し、部員同士の親睦を深めました。部員らは、JAいるま野農産物直売所『あぐれっしゅ川越』を視察。店内にずらりと並んだ農産物・加工品や、併設する老舗うどん店『武州めん あぐれっしゅ川越』に関心を示しました。また、川越氷川神社を参拝したほか、飯能市のテーマパーク『ムーミンバレーパーク』を散策し、ムーミン谷の世界観を再現した風景を楽しみました。



本の中に入ったような『ムーミンバレーパーク』を楽しむ部員

## 伝統の踊り奉納

～根府川地区の寺山神社で～

小田原市根府川地区にある寺山神社で7月16日、『寺山神社の鹿島踊り』が行われました。

同舞踊は悪疫退散、豊漁祈願、航海安全を願う神事舞踊で、県指定の無形民俗文化財に登録されています。当日は白装束に身を包んだ氏子たちが幣束や扇などを手に持ち、歌を歌いながら舞を奉納しました。

演者は地区の成年男子を主体とし、一家の長男が参加していましたが、現在は子どもから熟練者までの幅広い世代の参加により、地元が一つになって保存に取り組んでいます。 ※幣束…神にささげる紙や布を串などに取り付けたもの



地域で守ってきた『寺山神社の鹿島踊り』



サボテンは50年来の友人



# 私の時間

## わが家は植物園

湯河原町城堀

ふかざわ 深沢

よしあき 良明さん

このサボテンは何歳だと思えますか？実は50歳です。立派な姿と育てやすいところに惹かれ、50年前に種を取り寄せ栽培を始めました。種は1mmにも満たない大きさで、育つまでの管理は大変でしたが、大きくなると手間がかからず、4〜5年は水をあげなくても大丈夫です。

他にも育てている外国の植物があります。ジャカラランダやアボカド、グアバやパッションフルーツなど。会社員の頃、インドネシアなどの南方に滞在していた時に出会い、日本にはない珍しい姿に惹かれました。

ジャカラランダは青紫色のきれいな花が咲きますが、アボカドやグアバは白く美しい花が咲くうえに実も食べられ、二度おいしい。果実は友人におすそ分けしたり、育てたい人にあげたりしています。

今、新たに育てているのは、ジャボチカバというフルーツ。木ブドウとも呼ばれ、木の幹に直接ブドウのような実をつける面白い植物です。まだ小さい実を2つほどしかつけていませんが、これからが楽しみです。



おいしく食べて美しく

秋の健康な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

秋は、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。『食欲の秋』といわれるように、食欲が増して体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。そこで、楽しみながらできる方法を二つお伝えします。

### 【1】毎食、炭水化物を食べる

体重の増加を防ぎ、健康な体をつくるポイントには体温を上げることです。炭水化物は太るといいますが、イメージがあるかもしれませんが、米、パン、麺類などの炭水化物は、活動するためのエネルギーとなる重要な栄養素です。毎食、炭水化物を食べることで体の中で熱を生み出し、生命維持活動により常に消費されている基礎代謝量を12〜13%上げることができます。そして、体温が上がることで、食べても体重が増加しにくい体になるのです。これから新米がおいしい季節になるので、おにぎりや炊き

込みご飯などにして新米を楽しんではいかがでしょうか。

### 【2】秋が旬の野菜を食事に取り入れる

体重の増加を防ぐために、血糖値の急上昇を抑える食べ方をするとうまくいきます。血糖値が急上昇すると膵臓(すいぞう)からインスリンというホルモンが過剰に分泌され、体に脂肪をため込みやすくなります。秋が旬のカボチャやレンコンなどに多く含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、最初に野菜を食べることで血糖値の急上昇を防ぐことができます。また、野菜に含まれるビタミンやミネラルは、炭水化物、タンパク質、脂質の代謝をサポートする働きがあるため、体重の増加を防ぎ、健康な体づくりに必要な栄養素です。みそ汁にカボチャやレンコンを入れると手軽に食物繊維が取れます。薄く切り、オリーブ油でソテーするのもお勧めです。





# わが家の 定番



福沢支店(南足柄市千津島)  
瀬戸 智賀代さん

## 本人から一言

和風だしのかわりにコンソメを入れてもおいしいですよ。缶詰のトウモロコシを使う場合は、汁も入れて炊いてください。



## コーンの 炊き込みご飯

### ■材料 (4人分)

- ・米……………2合
- ・しょう油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・和風だし(顆粒) ……小さじ1
- ・トウモロコシ……………1本(缶詰なら1缶)
- ・バター……………20g
- ・ブラックペッパー…適量

Ⓐ

### ■作り方

- ① トウモロコシの皮をむき、ラップで包んでレンジ(500W)で2分加熱し、裏返してさらに2分加熱する
- ② トウモロコシの実を外す(包丁を使ってもOK)

薄皮は1枚残す



- ③ 米を研ぎ、2合分の水とⒶと②とトウモロコシの芯を入れて炊き上げる
- ④ 炊きあがったら、芯をとり、バターを入れてかき混ぜる
- ⑤ 器に盛り、お好みでブラックペッパーを振りかけたら完成



芯にはうま味成分が含まれている

## POINT

トウモロコシは薄皮を1枚残して電子レンジで加熱すること。皮を少し残すことで水分が逃げず甘みが閉じ込められます

# クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテの力ギ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ⑥ アンダー——の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はここで焼き上げられます
- ⑪ ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫ 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭ 陽(よう)の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳ 父と母のこと



ヨコの力ギ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3——は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 糞(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩ 発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くよく竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風——、よく晴れたね
- ⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ ml、mgの「m」
- ⑳ お金を借りると付くことも

個人情報について

クロスワードパズルの応募に記載の個人情報は、当組合からのご連絡や商品配布に利用します。『クロスワードパズル』当選者発表時には氏名、該当支店を記載します。事前に承諾を得ず、個人情報をそれ以外に使用しません。



答

	A
	B
	C
	D

PRESENT

抽選で10名様に『むしパンミックス』をプレゼント!!



応募方法

郵便はがきに〈①クイズの答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報誌やJAに対するご意見・ご要望〉を明記し、[250-0874 小田原市鴨宮627番地 JAかながわ西湘・クイズ係]までお寄せください。応募は当JAの正・准組合員(家族含む)に限り、1人1通とさせていただきます。当選発表は11月号。締め切りは令和5年9月21日(木)

広報誌7月号  
パズルの答え

答えは『ヒヤクドメ』でした。



朝ドレファ～ミ♪の  
情報をお伝えします



秋の味覚はいかがですか。

梨、イチジク、クリなど旬がズラリと並んでいます。

朝ドレファ～ミ♪には、農産物だけでなく地元農家の加工品や地酒なども販売していますよ。秋のお月見を楽しんでみてはいかがですか。



朝ドレファ～ミ♪成田店

住 所：小田原市成田650-1  
電 話：☎0465(39)1500  
営業時間：9時30分～17時00分(3月～10月)  
9時30分～16時00分(11月～2月)  
定休日：水曜日、年始

朝ドレファ～ミ♪ハルネ店

住 所：小田原市栄町1-1-7  
(ハルネおだわら地下街)  
電 話：☎0465(23)3100  
営業時間：10時00分～20時00分  
定休日：1月1日



編集  
後記

災害に備え、自宅に非常食などを準備していますが、災害が起こるのは自宅とは限りません。通勤途中に遭う可能性もあります。そこで、車の中にも携帯トイレや非常食を用意しました。また、広報誌9月号で現在の備えを見直し、新しく非常用持ち出し袋を作ることにしました。「備えあれば憂いなし」です。(H)



今月は

電動ブロワ

バッテリー式なので、スイッチ1つで起動、すぐにご使用いただけます。音も静かで早朝時や住宅街でも周りを気にせず使用可能。コードレスで動きもスムーズ、庭のゴミや落ち葉の清掃、洗車後の水滴飛ばしなどにも快適に効率よく作業できます！

やまびこ BPB310/S 36V (バッテリー・充電器付属)

最大風量 (m<sup>3</sup>/min) 10.3(通常)11.4 (ターボ)

最大風速 (m/s) 45.8(通常)50.6(ターボ)

連続作業時間(min):11～12(通常)7～8(ターボ)

★販売チラシ価格：31,900円(税込) (★メーカー希望小売価格：36,300円(税込))

<お問い合わせ先>全農西部農機・自動車センター ☎0465(83)4171まで





# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## 梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

### 梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】7～10月ころ

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

イラスト：KAORU

### 梨のいろいろ

#### 幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種。シャリシャリとした食感。しつかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力



#### あきづき

新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種。酸味が少なく、糖度の高さが魅力。果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感



#### 豊水

幸水と並び生産量が多い品種。果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い



#### 愛宕

大きなもので2kgにもなる超大玉品種。柔らかい食感で、熟すにつれて甘味が増す



#### 南水

長野県で生産量が多い。酸味が少なく濃厚な甘味を果しめる。柔らかめでサクサクとした歯触りが特徴。大きめで日持ちも良く贈答用にも



#### 新甘泉(しんかんせん)

2008年生まれ。鳥取県で栽培される希少品種。芳醇で強い甘味、特有のシャリシャリとした食感が魅力



#### 新高

大きなものでは毎になる大玉品種。濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれる。大きいもののほど高品質、高糖度



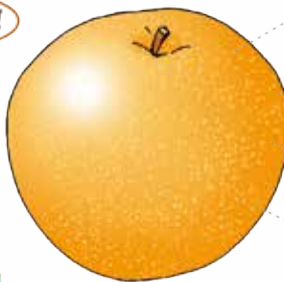
#### 二十世紀

明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程長い酸味ですっきりとした味わい。「ゴールド二十世紀」は、二十世紀を改良した病気に強い品種



### 選び方

大玉でずいり!



果皮に張りがありしつかりとした堅さ

色むらが無い

軸が太く上から見ると正円

お尻側がふくらとした丸み

### 食べ頃の目安



- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかった色に
- 赤梨
- 果皮のザラザラが減り滑らかに



- 果皮が淡黄緑色 → 黄みがかった色に
- 青梨



色が濃過ぎる

↓  
過熟で柔らかいかも……

### 梨のチカラ

カリウム  
高血圧や動脈硬化の予防  
むくみ改善に

食物繊維  
便秘予防やコレステロール値の低下に



プロテアーゼ  
タンパク質分解酵素  
消化促進に



ソルビトール  
便秘予防やせき止め  
解熱効果も



アスパラギン酸  
利尿作用や新陳代謝を高め  
夏バテ予防、疲労回復に

### 楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい  
食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す



甘さを楽しむには?

皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る  
お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い



### お肉と相性抜群!

肉を柔らかくする効果が、すりおろしを焼き肉のたれに混ぜたり、蒸込み料理に

消化を助けるため、食後のデザートにも



# インフォメーション

JAカード限定

9月・10月は  
JA直売所のご利用が **15%お得**です



JAカード利用直売所（朝ドレファ～ミ♪等）で期間中にJAカードを利用すると、利用合計額の10%相当分のポイントを還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当お得に利用できます。

※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。



©よりぞう

対象期間：令和5年9月1日(金)～10月31日(火)

還元時期：令和6年1月

※ポイントは『JAカードわいわいプレゼント』または『JAカードゴールドポイントプログラム』で利用できるポイントです。  
※還元金額はポイント交換でキャッシュバックを選択された場合の金額（1ポイントを4円換算で交換）を記載しています。

## JAの住宅展示場 **無料** 見学サポート

親切でいいいに住宅展示場をご案内します

### 住宅展示場サポートのメリット

POINT 1

効率よく見学できる

お客様のご要望に応じて見学するハウスメーカーを選定し、効率よくご案内します。

POINT 2

家づくりの情報をご提供

各メーカーの特徴や違いなど、JAグループだからこそ、様々な情報を提供します。

POINT 3

ハウスメーカーのアンケート記入は不要

個人情報等を記入するハウスメーカーのアンケートは実施しないため、見学後にハウスメーカーから直接連絡がくることはありません。



予約先：JAかながわ西湘不動産株式会社

本店：小田原市鴨宮627

☎0465 (46) 1001

あしがら営業所：足柄上郡開成町みなみ1-23-9

☎0465 (82) 3133

営業時間：9時45分～17時30分 定休日：水・日・祝日



## tvk番組 『かながわ旬菜ナビ』

旬な食と農をテーマに、県内の農業や農産物などの情報をお届けします。

放送は（デジタル3ch）で毎週日曜日9：00～  
（再：毎週月曜10：00～）  
ぜひご覧ください

旬菜イーター  
チャーはん天野さん



6代目  
旬菜キャッチャー  
大野 幸さん  
（のさっち）

7代目  
旬菜キャッチャー  
車村 隆昭さん  
（りゅうちゃん）



JAかながわ西湘

本店 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮627番地  
TEL:0465(47)8125

●かながわ西湘9月号(vol.204)令和5年8月20日(毎月20日発行)  
●発行/かながわ西湘農業協同組合 ●発行責任者/宇留間優  
●編集/組織企画部組織広報課

JAかながわ西湘ホームページ▶<https://ja-kanasei.or.jp/>

